

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

# EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

La Página de la Vida

Serie Blanca nº 6

Barcelona

Septiembre de 2.005

La colección “Serie Púrpura” forma parte de las publicaciones de la ONG La Página de la Vida.

Estas obras se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros libros, cuadernos y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

[www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org)

Ni los autores ni La página de la Vida tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de nuestros trabajos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el registro de la propiedad intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de este cuaderno está autorizada haciendo la mención:

“ Cuadernos de La Página de la Vida, [www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org) ”

1ª Edición: Septiembre de 2005

## Índice.

	<u>Págs.</u>
Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. La meditación .....	9
La práctica de la meditación .....	13
El movimiento consciente .....	15
La verdadera acción .....	17
La no-acción .....	21
2. Las herramientas espirituales .....	25
La atención .....	27
La concentración .....	28
El silencio consciente .....	31
La reflexión .....	33
La intuición .....	35
La empatía .....	37
3. La oración .....	41
La oración de petición .....	46
La mística .....	49
La contemplación .....	49



## **Prólogo.**

Creemos, equivocadamente, que aquello de lo que somos conscientes, lo que vemos, es la verdad. No nos damos cuenta que siempre hay más en la Vida de lo que somos capaces de ver y que la Verdad no siempre es visible, pero siempre nos acompaña.

Con esta obra intentamos ofrecerte la enseñanza fundamental que permite al ser humano despertar del sueño de su ignorancia y salir, por sus propios medios, del estado de desorden, confusión, conflicto y sufrimiento. No debes leerla de cualquier manera ni en cualquier situación, sino que debes crear un espacio de serenidad, elegir el momento y lugar apropiados, prepararte para poder leer con todos los sentidos, con el alma, y comprender lo mejor posible lo que se te quiere comunicar.

Esta obra tampoco ha sido concebida para ser leída de seguido. El conocimiento que contienen sus páginas debe ser asimilado y esto, normalmente, sólo sucede reflexionando y meditando profundamente sobre sus textos. Si crees conveniente puedes trabajar sobre el texto, realizar breves resúmenes y entresacar esas frases que te iluminan y te llenan de luz para llevarlas a lo largo del día en tu corazón.

Aunque al principio no alcances a percibir y comprender todo el significado que encierran las palabras, la reflexión siembra una semilla, y el sentido de estas palabras echa raíces, no sólo en el nivel superficial del intelecto, sino a través de todo el inconsciente y del sentimiento.

El lenguaje verbal es limitado, imperfecto e impreciso. La realidad no puede ser expresada a través del lenguaje, y cuando se hace se falta siempre a la verdad. Es imposible transmitir la verdad, o recibirla, a través del lenguaje, del pensamiento o de la mente, pues la verdad no puede confinarse a semejante estrechez. En este sentido, un buen ejemplo se encuentra en el color que se recibe a través de los ojos. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, por lo que el número de colores es realmente infinito, pero el número de nombres que se aplican a los colores no lo es.

Ninguna vivencia puede traducirse a palabras, por ello, intentando no crear confusión, desde un principio queremos dejar claro el sentido que le damos a algunas palabras. El término “Dios” está impregnado de multitud de emociones y de sentimientos, pero es la palabra que encontramos más

apropiada para referirnos a Él. Cuando escribimos la palabra Dios nos referimos con ella al Padre, a la Verdad, a la Luz, al Ser de Luz, a la Consciencia Universal, a la Unidad, a lo Otro y, por qué no, nos referimos también al nombre que cada uno elige para designarle.

La intención de estos escritos no es ofrecer un texto doctrinal incuestionable, tampoco pretenden realizar una descripción exhaustiva de la realidad. Sencillamente están pensados para establecer unas bases abiertas a la reflexión, la crítica y el debate. Cada uno de los temas que se tratan son, en realidad, mucho más amplios, tienen más matices y repercuten de muy diversas maneras en las personas y en la humanidad. Por ello se debe reflexionar y meditar sobre sus palabras muy cuidadosamente y no tratarlos a la ligera.

Aquí no te presentamos ninguna nueva teoría o dogma que deba convertirse en una creencia, esto sería terrible. El ser humano debe obrar a partir de hechos, desde su verdad, y no a partir de creencias o ideales. Cuando entran en juego las creencias aparecen la ignorancia, la fantasía y el dolor. Lo que para una persona son hechos, para otra no tiene por que ser una creencia sino, sencillamente, una posibilidad. Estos textos describen las cosas como son y, aunque para algunas personas estas perspectivas de la verdad sean por lo pronto una posibilidad, se pueden y se deben comprobar. Porque esta obra no está pensada para seres profundamente desarrollados, sino que está concebida para todos aquellos que se inician en el sendero espiritual, para ayudar a aquellas personas que viven para ser conscientes y obrar adecuadamente.

## **Introducción.**

Cuando la consciencia despierta en una persona, ésta empieza a darse cuenta de la realidad, comienza a percibir el mundo y percibirse con total transparencia y sin la distorsión de las creencias, prejuicios, emociones, deseos, ni siquiera sin el influjo del propio ego.

Así como de la ignorancia surge el sufrimiento, de la consciencia brota la clara comprensión, el entendimiento y al actuar adecuado. Esta transparencia, este despertar de la consciencia, se inicia mediante el desarrollo de las herramientas espirituales, a través de la oración y de la meditación.





## 1. La meditación.

La meditación es un camino que se abre para ser conscientes de la propia realidad, de las limitaciones de la mente y obrar adecuadamente en la vida. Debemos aprender observando como reacciona nuestra mente ante los retos que nos ofrece vida. Sólo cuando comprendemos nuestro mundo interno podemos actuar apropiadamente. No podemos acceder este conocimiento por medio de los libros. La realidad, el ahora, la verdad, sólo podemos apreciarlos mediante la observación directa, mediante el ver y el oír atentos. Sólo viviendo espiritualmente podemos apreciar la importancia o falta de valor de todo lo que se nos presente y, entonces, no caer en pensamientos u obras inadecuadas.

Únicamente obran de manera inadecuada los que están dormidos, los que no se conocen a sí mismos y no saben lo que hacen. Si vemos y escuchamos atentamente entenderemos cada vez más profunda y plenamente lo que está sucediendo y cuales son nuestros hábitos y características propias. No tenemos que intentar cambiar lo que nos molesta; el camino más adecuado es ver como se ha formado y como surge. Más adelante, cuando seamos libres de ello, no tendremos necesidad de escoger lo que es correcto, nuestra elección surgirá espontáneamente. Algo selecciona por nosotros y no tenemos necesidad de actuar, pues dejamos que la verdad actúe en bien nuestro y en el de todos. Si sentimos el apremio por actuar significa que tenemos el deseo o la ambición de hacer algo. La acción espontánea y adecuada no está gobernada por el deseo.

Meditar es estar atentos y ser plenamente conscientes, en el segundo eterno, de todos nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro cuerpo y movimientos y de todo nuestro entorno. La meditación es una herramienta que sirve para introducirnos en nuestro interior y ver nuestras deficiencias y limitaciones psicológicas, emocionales y físicas y, por el conocimiento de lo que en verdad somos, dejar que se disuelvan.

Normalmente se vive en un estado de tensión y de nervios en el que los problemas más profundos quedan enmascarados por otros sucesos más triviales o por la sucesión de los días en un trabajo y quehacer rutinarios. Sin embargo, todas las personas hemos sentido que el aguijón de la insatisfacción altera nuestro equilibrio emocional sin que sepamos, a ciencia cierta, encontrar el origen concreto de esa sensación de desasosiego y de vacío. Muchos viven inmersos en el malestar y el sufrimiento y culpan de ello a las

influencias externas. Están convencidos de vivir en un mundo hostil y agresivo. Pero la explicación del comportamiento de las personas que nos rodean puede entenderse a partir de nuestro propio comportamiento. Por ejemplo, si nuestra actitud es permanentemente sumisa y pasiva es muy probable que estemos "provocando" con ello la agresividad de los demás.

El simple esfuerzo de la voluntad es insuficiente para modificar el comportamiento inadecuado. Los comportamientos humanos suelen estar demasiado enraizados en la personalidad más profunda. La meditación es una forma de acceder al conocimiento de nosotros mismos y al conocimiento de nuestro entorno para poder pensar, sentir y obrar de una manera adecuada.

Se debe aprender a vivir de forma serena y tomar las cosas con tranquilidad. Todos tenemos el mismo problema, se llama mente. Cuando la propia mente vaga inconscientemente y "actúa por su cuenta" puede ser, como mínimo, una cosa molesta y, en el peor de los casos, un monstruo. Puede hacer que nos sintamos molestos, tensos, inquietos, incapaces de relajarnos y disfrutar o llegar hasta convertirnos en enfermos, delincuentes o dementes.

Controlar la mente para que permanezca silenciosa supone en primera instancia tal placer que muchos han desarrollado, y otros más han seguido, diferentes técnicas para alcanzar esa dicha. Pero esta forma de pensar, sentir y de obrar no pertenece al camino de la espiritualidad. Al fin y al cabo, estas personas sólo se están buscando a sí mismas y obtener placer en las prácticas que realizan. Es verdad que el silencio de la propia mente supone una bendición, pero el propósito de nuestra vida es ser conscientes y obrar siempre de forma adecuada, suframos o gocemos con ello, y no huir del dolor y perseguir el placer.

No es el mejor camino desear controlar la mente, porque combatirla es hacerla más fuerte. De hecho, una parte de la mente estaría combatiendo a la otra, de modo que nos fragmentaríamos aún más. Más que resistir a los pensamientos tenemos que dejarlos surgir y observarlos ir y venir. Este "simple observar", o "presenciar", es la actividad más pasiva en la que puede comprometerse un ser humano, es lo contrario que "hacer".

Vivir espiritualmente supone disolver, mediante la consciencia y la atención, el desasosiego y la cháchara constante de la mente para existir en el silencio y en la paz interior. En realidad, "la mente" como entidad no existe. Si observamos, sólo existe una sucesión de pensamientos que es más o menos automática. Estos pensamientos surgen como burbujas salidas de ninguna parte. Algunos resultan agradables, otros desagradables y otros neutros. A

veces suelen desaparecer casi de inmediato, otras veces insisten en perdurar en la mente, deseando nuestra atención o acción, de manera obsesionante o persecutoria. Como las emociones, los sentimientos y los pensamientos van de la mano, la mente puede hacernos sentir cualquier cosa, desde felices, satisfechos o eufóricos a deprimidos, desesperados o paranoicos.

Estos pensamientos que, de buen o mal grado, entran en nuestras cabezas afectan a nuestros estados de ánimo, y como lo que decidimos y hacemos surge habitualmente de lo que estamos sintiendo, estos pensamientos afectan también a nuestras acciones y reacciones hacia los demás. Por consiguiente, muchas veces los pensamientos nos manipulan como a títeres. Por ejemplo, cuando un pensamiento se apodera de una persona puede sentirse excitada o ser presa del pánico, o al recordar viejas ofensas puede sentir aparecer la misma antigua ira, como si todo estuviese sucediendo de nuevo. Nuestros pensamientos nos impulsan y vamos de arriba a abajo, damos vueltas y vueltas, de un lado a otro como ratones en una rueda de molino.

La mente puede convertirse en una maravillosa herramienta espiritual. Ésta compone una parte del ser humano imprescindible y extraordinaria que necesita un tratamiento adecuado. Cada pensamiento nos enseña que debemos tratarlos apropiadamente, pues si no reciben de nuestra parte un tratamiento adecuado puede parecer que son ingobernables y que no se puede tener confianza en ellos. Si no se vive espiritualmente se cede ante pensamientos inapropiados, que surgen muchas veces cuando más equilibrados se debe estar.

Podemos confiar en la mente. Pero tenemos que ser conscientes de todos esos pensamientos y emociones que se nos presentan, que vienen por sí mismos y se van de nuevo de la misma manera. Normalmente no tienen ningún objeto espiritual, por lo que debemos advertir su aparición y comprender profundamente.

Los pensamientos surgen, permanecen un instante y cesan de nuevo, sin un ritmo o razón que conozcamos. Aunque es más fácil ver cómo se desvanecen, si prestamos atención podemos ver cómo se originan y, reflexionando, conocer la causa de su creación. No debemos pensar que son apariciones y desapariciones naturales que no tienen ningún motivo. Todo en esta vida tiene su razón de ser. Están ahí para que tomemos consciencia de ellas, las comprendamos y obremos adecuadamente.

Cuanto más alterados estamos menos atención prestamos a nada, ni somos conscientes de nuestro cuerpo físico ni de nuestros sentidos, pues entonces ni vemos, ni escuchamos. Escuchar adecuadamente, darnos cuenta

de lo que entra por las puertas de los sentidos, nos permite ser conscientes. Es muy importante vivir consciente del propio cuerpo. Cuando estamos ocupados en el mundo exterior o preocupados con nuestros pensamientos perdemos consciencia de nuestros cuerpos. Toda nuestra energía se dedica a aquello a lo que estamos prestando atención, ya sean cosas o pensamientos; es como si nuestros cuerpos dejaran de existir temporalmente y mientras sólo fuéramos cabezas parlantes.

No vivimos espiritualmente, nos falta comprensión. No sabemos que el ego es frágil y que se disuelve de una manera sencilla. Debido a su misma debilidad nos hace ver al mundo y a nosotros mismos desde su perspectiva, y por eso la vida nos resulta tantas veces amenazadora. Cuando somos conscientes y tratamos adecuadamente los propios pensamientos, sentimientos y emociones no tiene cabida la reacción inconsciente y se desintegran las cadenas que nos atan al mal.

El origen de toda desdicha humana comienza como un pensamiento y un sentimiento antes de ejecutarse y de manifestarse en el plano material. La meditación es una herramienta que ayuda a superar el dominio que el pensamiento tiene sobre la propia vida. Liberarse del engranaje de la mente supone también disolver la identificación que se tiene con los propios pensamientos. Así, se deja de ser conducido por ellos como robots. Darse cuenta del ser que vive detrás del pensamiento, de cómo se crea el pensamiento y de cómo el pensamiento crea al pensador es tremendamente liberador. Entonces se comprende que uno no tiene por que ser perturbado por ninguna película de desastres que se proyecte en la pantalla de la mente, por recuerdos del pasado cargados de melancolía o fantasías del futuro llenas de fatalidad. Los problemas pueden perdurar, pero deben ser vistos como hechos que tienen que ser tratados de manera apropiada. Las dificultades deben ser vistas con claridad, no a través de la bruma de emociones y de sentimientos que suele reunirse en torno a ellas.

La meditación permite ver la realidad más claramente, vivirla más directamente y responder a ella en forma más apropiada, tal como el hecho es ahora, sin ser perturbado por lo que dice la mente acerca de lo que podría o debería suceder, o de lo que aconteció la última vez. La mente no se encuentra en el aquí y en el ahora, sino que se haya detenida en el pasado o en el futuro.

Las personas que son verdaderamente espirituales no son controladas, manipuladas o desanimadas por la mente, sino que la utilizan para sus funciones de forma apropiada. A diferencia de quienes no viven la espiritualidad, estas personas no creen todo lo que sus mentes les dicen a sí

mismas sino que fundamentan sus vidas en la consciencia, en la atención y en el obrar adecuadamente.

## **La práctica de la meditación.**

Es necesario vivir en un lúcido estado de mediación, pero también es importante dedicar regularmente espacios de tiempo para profundizar en el estado de meditación y de ser. Tal vez lo más importante que la meditación regular hace por uno es incrementar su capacidad para vivir en el momento, acrecentar la percepción de lo que está sucediéndole. La meditación ayuda a dar su justa importancia a la mente, a los sentimientos y a los sentidos, por eso hace sentir al ser humano más vivo y vivir más pleno en el aquí y en el ahora.

La esencia de cualquier forma de meditación es prestar una atención relajada. En ella se entra en un estado abierto de consciencia, en una expansión para incluir y un permanecer en contacto, en un nivel de sentimiento con todo lo que se está presenciando, en el que se permite que todo lo que se presencia y lo que se siente en el corazón sea tal como es. Meditar es lo contrario de la concentración, es la diferencia entre devanarse los sesos para encontrar el nombre de una flor y simplemente permitirse disfrutar el olor de su presencia y de su fragancia. Al mismo tiempo que se presta una atención relajada, sin crítica ni juicio, a todo lo que se presencia, también se es consciente de uno mismo, como si todo fuera una misma cosa. El efecto de presenciar es expandir la consciencia y supone contrarrestar la tensión y la contracción de la consciencia que ocurre cuando se está preocupado por uno mismo y los propios problemas.

La persona que medita, sentada o en movimiento, presencia su propio proceso de pensamiento sin llegar a implicarse en el pensar. Los pensamientos llegarán, las preocupaciones emergerán a la superficie y buscarán arrastrarnos a un estado de inquietud; los recuerdos tratarán de hacernos caer en la añoranza del pasado; los pensamientos sobre nuestros compromisos nos atraerán a pensar en el futuro y en todas las cosas que tenemos que hacer. También los egos y las emociones nos intentarán arrastrar, pero el meditador se siente firme y fuerte, inmerso en el sorprendente proceso de la vida, observando el ir y el venir.

Al principio se puede perder el estado de consciencia repetidas veces. Surgen pensamientos que nos seducen y unos minutos más tarde encontramos que nos hemos perdido en una línea encadenada de pensamientos. Así que deberemos volver una y otra vez a ese estado de consciencia en el que

presenciamos la vida, sin culparnos o, más bien, siendo conscientes de esa parte de nosotros mismos que se impacienta con estos vacíos de consciencia y desinterés.

La meditación llega a ser más fácil con la práctica. Recordemos que meditar es romper un hábito, de toda una vida, de dejarnos arrastrar hacia donde nos llevan nuestros pensamientos y emociones. La meditación es como entrenar a un animal, se necesita tiempo, paciencia y delicadeza.

Meditar y presenciar es algo muy sencillo, pero a la vez muy difícil de realizar. No tarda en surgir el aburrimiento, las molestias y el deseo de estar en cualquier otra parte que no sea donde se está, siendo atormentado por la propia mente. Si alguna vez sentimos pereza en ser conscientes y atentos no nos tenemos que obligar, pues eso sería un esfuerzo más. Es necesario que nos limitemos a darnos cuenta de nuestra pereza, sin jugar ni condenar. Comprenderemos entonces que la consciencia y la atención requieren el mismo esfuerzo que el que tiene que realizar un enamorado para ir con su amada, o el mismo esfuerzo que requiere un montañero para escalar la montaña de sus sueños. Hará falta emplear mucha energía pero no es cuestión de esfuerzo.

Ser conscientes del aquí y del ahora, del momento presente, es parte del propósito de la vida espiritual. Cuando estamos verdaderamente en el momento presente, experimentando la verdad de manera directa a través de nuestros sentidos, la mente se detiene. Esto sucede porque nuestras mentes actúan como filtros que surgen entre nosotros y la vivencia directa del momento presente, entre nosotros y lo que está ocurriendo ahora. Estamos donde se encuentra nuestra atención, y si nuestra atención está en otro lugar o en otro tiempo no podemos estar aquí y ahora.

Cada momento no vivido plenamente no es más que un empobrecimiento de la calidad de la propia vida. Debemos vivir en el momento presente, ser plenamente sensibles a lo que estamos viviendo y responder a lo que está sucediendo. No es bueno quedarnos en el pasado o el futuro. Vivir en el presente nos abre a la frescura del río de la vida, y significa la desautomatización de viejos hábitos. Al contemplar lo que está sucediendo a nuestro alrededor y en nuestro interior, con unos ojos y una consciencia puras, respondemos a las situaciones que se nos presentan de forma espontánea y adecuada, dejando muy lejos la disciplina, los esfuerzos y los ideales de la mente.

## **El movimiento consciente.**

Hay una manera de moverse que es impensada, inconsciente y dormida y otra forma que es consciente, en la que uno se da cuenta de su propio cuerpo y del presente. La consciencia en el movimiento es un pilar fundamental de la meditación y de la vida espiritual.

La atención plena puede ser comparada al acto de hervir agua. Si alguien quiere hervir agua la pone en una olla, coloca ésta sobre la cocina y entonces enciende el fuego. Pero si el fuego se apaga, aunque sea por un instante, el agua no hervirá; si continuamos encendiendo y apagando el fuego el agua nunca hervirá. De la misma manera, si hay intervalos de inconsciencia entre los momentos de atención no permitimos que surja la consciencia. Por esto mismo, debemos vivir completamente atentos todo el tiempo, desde que nos despertamos por la mañana hasta que nos dormimos por la noche.

Si conducimos a una velocidad muy elevada por una carretera no podremos leer todas las señales que nos encontremos. Necesitaremos ir más despacio y automáticamente bajaremos la velocidad del coche. De la misma forma, si queremos prestar atención y ver todos nuestros movimientos físicos, es preciso que reduzcamos la velocidad con la que los realizamos. Cuando surge la intención de ver lo que hay en nuestros movimientos éstos se ralentizan automáticamente. De esta forma nuestros movimientos serán relativamente lentos hasta que nuestra consciencia sea tan ágil y fuerte que podamos ver hasta en la rapidez.

Con la práctica de ser plenamente conscientes de nuestros movimientos profundizamos en nuestra mente y en nuestro cuerpo y nos damos cuenta de cómo el movimiento surge y cesa continuamente. También vemos cómo la intención afecta a todo movimiento. Nos damos cuenta que nos movemos porque así lo queremos, que una intención precede a cada movimiento. Llegamos así a entender la condicionalidad de todos los sucesos; los movimientos nunca ocurren por ellos mismos, sin condiciones, siempre suceden por una causa. Hay una causa o condición para cada movimiento, y esa causa es la intención que precede a cada movimiento. Cuando llegamos a comprender la condicionalidad de todos los movimientos y que estos movimientos son creados por la intención entendemos la relación entre lo condicionante y lo condicionado, entre la causa y el efecto. A partir de aquí podemos entender que mente y materia nunca surgen sin condiciones y que siempre están surgiendo y cesando.

Antes de que fuéramos conscientes de nuestros movimientos podríamos haber pensado que un simple movimiento es un solo movimiento. Pero cada

movimiento, por simple que sea, consiste en millones de minúsculos movimientos. Con esta observación podemos entender que las cosas están compuestas de fragmentos, que suceden como en pedazos y que lo único que les da el efecto de continuidad es nuestra percepción incompleta de la materia y del tiempo.

Cuando realizamos un acto, aunque objetivamente sea un acto bueno y adecuado a las circunstancias, pero ejecutamos la acción con ansia, nos abandonamos al movimiento y perdemos la consciencia. Sucede como si todo nuestro ser se tirara inconscientemente hacia el acto y perdiéramos nuestra compostura y magnanimidad interior. No es la mejor forma de actuar abalanzarse sobre las cosas y los objetos o reaccionar automáticamente ante las circunstancias. Si reaccionamos con deseo el resultado de nuestra acción nunca será del todo bueno pues, aunque hayamos conseguido el objetivo que nos habíamos propuesto, con nuestro proceder fomentamos la oscuridad y la ignorancia. Debemos obrar siempre totalmente conscientes. Durante todo el tiempo que dure el movimiento tenemos que estar atentos, percatándonos de cómo surge el pensamiento que nos ordena a realizar una acción y de qué manera, mediante nuestro cerebro y sistema nerviosos, realizamos el movimiento.

Es preciso que seamos conscientes de todos y cada uno de los movimientos de nuestro cuerpo, e intentar que éstos no sean automáticos. Si queremos levantar el brazo, que no sea “él sólo” quien lo haga y, para ello, también necesitamos ser conscientes de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos. Ser conscientes de nuestros movimientos nos ayuda a darnos cuenta de lo que ocurre en nuestro interior y también ocurre al revés, pues ser conscientes de nuestro interior hace que veamos más claramente lo que ocurre en el Universo físico.

Todos los movimientos de nuestro interior, los emocionales y los mentales, y todos los movimientos físicos, que sean para nosotros inconscientes, suponen una enorme pérdida de energía; energía que alimenta a los hábitos negativos de nuestra vida y al egoísmo. Cuando somos verdaderamente conscientes de nuestro cuerpo físico, de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos, nos damos cuenta que toda la energía con la que antes alimentábamos a los diferentes egos la tenemos ahora disponible para disfrutarla creativamente y que, por la relación específica que tiene la materia con el tiempo, entramos en una nueva dimensión del tiempo en la que nos da la impresión que éste se retarda y nuestras capacidades interiores se agudizan.



## **La verdadera acción.**

Obrar adecuadamente es la acción de una persona que está encaminada a realizar el mayor bien, y significa proceder apropiadamente en todos los planos -mental, emocional y físico. La obra adecuada sólo puede nacer de la consciencia, del conocimiento de la verdad y del Amor. Sin la carga emocional de la rabia, del miedo y de la victimización, resulta fácil aceptar la realidad de la propia vida, el aceptar lo que es y empezar a tener una percepción aguda de lo que no es. Cuando se sabe lo que no es, se puede empezar a determinar lo que se tiene que hacer. Uno debe confiar en sí mismo lo suficiente como para saber que tomará las decisiones correctas y obrará apropiadamente.

Pero por la falta de consciencia entramos en un movimiento que nos hace oscilar entre el apego y el desapego hacia las cosas, hacia las ideas y hacia las personas, y nos obliga a reaccionar a la dependencia que tenemos de ellos sin poder escapar, sin poder llegar a ser libres. El deseo, la dependencia, no son en absoluto el problema, son sólo un modo de escapar de un hecho más profundo que todos y cada uno de nosotros debemos descubrir en nosotros mismos.

Carecer de centro siempre provoca una alteración del equilibrio que lleva a ir de un extremo a otro. El hombre que no tiene centro está constantemente fluctuando entre la reserva, una distracción temerosa y un total abandono de sí mismo, entre un estado de tensión desproporcionada y otro de laxitud extrema.

¿Qué puede hacer un hombre que se encuentra permanentemente dividido entre dos polos opuestos? Puede optar por uno de ellos, renunciando al otro, o puede volver a buscar el camino que absorbe los contrarios, un camino que pasa por el reconocimiento del factor de su escisión liberándose de él restableciendo el contacto con su centro original.

Investigando nuestras reacciones y viendo cuál es el motivo verdadero del deseo, puede llegar a nosotros la libertad. Si no existen el observador y lo observado, ni el controlador ni lo controlado, si somos conscientes del proceso del apego y de la dependencia, percibiendo sin condena y sin juicio, descubrimos el significado del conflicto de los opuestos. Viendo lo que es, lo que es falso como falso y lo que es verdadero como verdadero no nos iremos al opuesto sino que entraremos en la unidad del amor y la consciencia y obraremos adecuadamente en nuestras vidas. Este es el camino de la espiritualidad. Cuando vemos algo que no nos gusta queremos ir hacia el contrario. Por ejemplo vemos que somos egoístas y queremos llegar a ser

generosos, este "querer llegar a ser generosos" no es más que egoísmo camuflado, es el ego que quiere seguir viviendo en "el ser generoso", es codicia. Este "querer llegar a ser algo" está siempre limitado e influenciado por el pensamiento y éste lo es por la sociedad, la cultura, los deseos y apegos, los ideales y las creencias, etc. El pensamiento siempre es limitado y nunca alcanzará a comprender la inmensidad y el misterio de la vida. La acción apropiada, la verdadera acción, la acción que nos alejará del sufrimiento a nosotros y a los que nos rodean no surge del pensamiento.

La virtud no es lo opuesto de lo que es malo, no está para nada relacionada con lo que es feo, maligno, malo, con lo que no es bello. Lo bueno, la bondad y lo bello, existen por sí mismos. Si creemos que el bien es lo contrario de lo malo, de lo maligno o feo, entonces el bien contiene en sí lo malo, lo feo, lo brutal. El bien carece de toda relación con lo que no es bueno.

Sólo existe el apego; no hay tal cosa como el desapego. La mente inventa el ideal del desapego como una reacción al sufrimiento que produce el apego. Cuando reaccionamos al apego volviéndonos "desapegados" nos apegamos a alguna otra cosa. Por lo tanto, todo ese proceso es un solo proceso de apego. Nos apegamos a nuestras esposas o maridos, a nuestros hijos, a las ideas, a la tradición, a la autoridad, y a todas esas cosas; y nuestra reacción a ese apego es el desapego. Deseamos cultivar el desapego debido al dolor y la pena que nos genera el apego. Queremos escapar del sufrimiento que genera el apego, y nuestro escape consiste en encontrar algo a lo que pensamos que podemos apegarnos. Así que sólo existe el apego, y es una mente estúpida la que cultiva el desapego. Todos los libros dicen que "nos desapeguemos", pero si observamos nuestra propia mente, veremos una cosa extraordinaria, que la cultivar el desapego, la mente termina por apegarse a alguna otra cosa. Las personas que viven espiritualmente son sorprendentemente humildes y se encuentran muy lejos de la estupidez y de la ignorancia. Sencillamente ven lo que es y obran adecuadamente.

Estamos creando continuamente esta dualidad del bien y del mal que mantiene atrapado al pensamiento/sentimiento. Éste puede ir mucho más allá del bien y del mal sólo cuando comprende su causa: la codicia. Todo opuesto tiene la semilla de su propio opuesto. Existe la codicia y está el ideal de la no-codicia. Cuando la mente persigue la no-codicia, cuando trata de ser no-codiciosa, sigue siendo codiciosa, porque trata de ser "algo". La codicia implica desear, adquirir, expandir. Y cuando la mente ve que ser codiciosa no rinde provecho desea ser no codiciosa. De modo que el motivo es aún el mismo, o sea, el de ser o adquirir alguna cosa. Cuando la mente anhela no desear sigue estando allí la raíz del anhelo y del deseo. En consecuencia la

espiritualidad no es lo opuesto del mal, sino que es un estado por completo diferente.

La espiritualidad carece de motivo, pues todo motivo se basa en el ego. Y es un movimiento egocéntrico de la mente. Hay espiritualidad tan sólo cuando hay atención total y obramos apropiadamente. La espiritualidad es sin motivo pues cuando hay algún motivo la espiritualidad desaparece. La bondad, la belleza, la virtud sólo nacen cuando hay espiritualidad pues en ella no hay esfuerzo para ser o para no ser.

Nuestra acción, lo que queremos hacer o ser se basa en la idea. Tenemos ideas, ideales y la base de nuestra acción es la recompensa en el futuro o el temor al castigo. Esta actividad es aisladora y nos encierra en nosotros mismos. Tenemos una idea de la virtud y de acuerdo con esa idea vivimos, actuamos y nos relacionamos. Para nosotros la relación es acción hacia un ideal, hacia la virtud, hacia el propio logro; la virtud significa entonces un ejemplo al que seguir.

Como basamos la acción en una idea, entre la acción y la idea creamos una división. “No soy caritativo, no hay compasión en mi corazón, pero debo ser caritativo y compasivo”. Y al intentar alcanzar ese ideal realizamos una acción basada en un ideal, introducimos una separación entre lo que soy y lo que debiera ser. Todo el tiempo de nuestra vida estamos tratando de eliminar esta separación, esta es nuestra actividad.

Si la idea no existiese desaparecería instantáneamente la separación entre la acción y la idea, entonces seríamos lo que en realidad somos. Somos poco caritativos, implacables, crueles, necios e irreflexivos. Podemos seguir siendo lo que somos, pero debemos observar entonces que sucede en nuestra vida y en la vida de aquellos que nos rodean.

El tonto siempre dice que va a volverse inteligente. Se pone a trabajar, lucha por transformarse, pero nunca se detiene, se observa a sí mismo y se ve como “tonto”. Cuando vemos nuestra falta de caridad, de inteligencia o de lo que sea, de una manera total, no verbal ni artificialmente, cuando nos damos realmente cuenta de lo que en verdad somos, ese mismo hecho de “ver lo que somos” nos impulsa, más velozes que la luz, a obrar adecuadamente. Y aquí es de dónde surge la espiritualidad, el amor y la inteligencia.

Si vemos la necesidad de estar limpios, sencillamente vamos y nos lavamos. Pero si es el ideal de que “debiéramos estar limpios”, la limpieza se desplaza a un segundo plano y entra a tomar importancia el ideal. La acción

basada en ideas es muy superficial, no es en absoluto la verdadera acción sino mera ideación, tan sólo un proceso de pensamiento puesto en marcha.

La acción que transforma a los seres humanos y a la humanidad, que nos trae regeneración, redención y transformación no se basa en ideas. Esta acción no tiene en cuenta lo que se derive de ella, ya sea recompensa o castigo y está fuera del tiempo porque la mente, que es la que crea el tiempo, el cálculo, la división y del aislamiento, no interviene en la acción.

Muchas veces hemos mirado a una persona, a una flor, a una idea o a una emoción, sin optar, sin juzgar en absoluto. También podemos hacer esto con el deseo. Si vivimos con el deseo sin negarlo ni decir: "¿Qué haré con este deseo? Es tan desagradable, tan imperioso, tan violento...", Si lo observamos atentamente sin darle un nombre o un símbolo, sin cubrirlo con una palabra, entonces, desaparece la causa del desorden.

El deseo no es algo que debe ser sacrificado, destruido. Queremos destruirlo porque un deseo acomete contra otro creando conflicto, desdicha y contradicción. Podemos ver también cómo intentamos escapar de este conflicto interminable. Sólo si nos damos cuenta de la totalidad del deseo, de la cualidad total del deseo, si nos damos cuenta de nuestra insuficiencia interior y vivimos con ella, sin escapar, aceptándola totalmente, descubriremos una tranquilidad extraordinaria que viene de la comprensión de lo que es y no es artificial. Sólo en este estado de tranquilidad podemos realmente obrar adecuadamente.

Cuando veamos nuestra dependencia, apegos y deseos, debemos mirarlos con toda nuestra atención, conscientemente, enamoradamente, en paz; en el momento presente. Respirar profundamente y ver, sentir y amar, sin juzgar ni nombrar. Para que tenga lugar la completa mutación de nuestra consciencia, debemos negar el análisis y la búsqueda. Para que surja el silencio en la consciencia debemos ver lo falso, sin saber o imaginar qué es lo verdadero. Este vacío mismo origina una revolución completa de la consciencia, y sólo con ella podemos obrar adecuadamente.

Si pudiéramos descubrir ese factor más profundo que nos hace desear, el mismo deseo se disiparía y con él el sufrimiento. La libertad con respecto al deseo no es un resultado directo. Lo que importa verdaderamente es comprender la fuente que da origen al deseo. Y deseamos porque no somos conscientes y en nuestro corazón no hay amor.

Toda forma de acumulación, ya sea de conocimiento o de experiencia, toda forma de ideal, toda proyección de la mente, toda práctica destinada

moldear la mente, a darle forma con lo que la mente debería ser y no debería ser, todo esto debilita nuestro proceso de investigación y descubrimiento, sin duda. Es cierto que debemos resolver los problemas inmediatos, verlos sin juzgar y llegar a ellos sin creencias o ideas preconcebidas. A partir de ahí, debido a la incapacidad para ver lo que es, necesitaremos casi siempre de la reflexión integral. Pero en realidad, necesitamos con más urgencia descubrir si nos es posible dejar a un lado todos los contenidos mentales, tanto los superficiales como los de la mente inconsciente y profunda.

Y esto sólo puede hacerse si la mente es capaz de estar alerta sin exigencia ni presión alguna. Simplemente estar alerta. Es difícil debido a que toda nuestra educación nos ha enseñado a censurar, a aprobar, a comparar.

### **La no-acción.**

Hacer desde la no-acción es un arte que surge de la consciencia. Significa obrar con tranquilidad, sin desasosiego, siendo plenamente concientes de todos los movimientos, tanto físicos como emocionales y mentales. Obrar con tranquilidad en todos los órdenes de la vida, sin inquietud, brusquedad o violencia, es un elemento imprescindible de esta forma de vivir que llamamos espiritual.

Otro aspecto del hacer desde la no-acción es la ligereza, que es como la virtud de no cargar de contenidos densos el significado de los sucesos en los que somos protagonistas –tanto si son felices como si son funestos- así como la capacidad de discernir adecuadamente entre aquello que es importante y lo que no lo es o de separar lo fundamental de lo accesorio. Es obvio que esta separación, realizada desde un cierto nivel de consciencia, invita necesariamente a ser liviano ya que, en realidad, aquello que es realmente importante es capaz de llevarlo dentro de sí misma una persona que vive espiritualmente.

Observando la conducta humana, se evidencia de inmediato la profunda tendencia que tiene el ser humano a complicar las cosas, lo cual está íntimamente ligado a su asombrosa capacidad para perjudicarse a sí mismo. Si la sencillez es virtud de gestionar la vida con la menor inversión de tiempo, esfuerzo, energía y medios posibles, podremos observar que el beneficio se multiplica en proporción directa a la reducción de la complejidad. Además, la virtud de la sencillez carece de artificio y de ostentación.

Aunque no tiene que ver con la pasividad o la inactividad, hacer desde la no-acción es el arte de permitir que las cosas sucedan siguiendo el flujo natural de la existencia, actuando de forma espontánea y de acuerdo al momento presente. El no obrar es, muchas veces, la máxima expresión de la acción, pues se deja de obrar la acción artificiosa, calculada, e interesada. Hacer desde la no-acción significa realizar la acción sin ansiedad, tensión o cálculo y, sobre todo, sin interés respecto a los resultados. Es, en definitiva una acción auténtica y que brota de lo más profundo del ser, dejando al margen todas las artificiosas necesidades del ego.

De entre las características que definen el hacer desde la no-acción, la acción libre de objetivos representa el factor más significativo. Todos los elementos de previsión, deseo, necesidad, cálculo y manipulación surgen del ego, y todo el flujo de intenciones y de objetivos que éste expresa tienen como objetivo que demos respuesta al irreal y complejo mundo que el mismo ego nos hace ver, y con ello poder alimentarse.

Si el ser humano hiciera desde la no-acción y le quitara con ello al ego la posibilidad de “hacer”, esa inactividad iría debilitándolo paulatinamente. Nuestra energía no debe estar al servicio del ego, empleándola para disfrazar sus carencias, satisfacer sus necesidades o proteger de sus miedos, sino ponerla al servicio del ser. Y es en este momento cuando es posible que se establezca el tránsito mágico que va desde el hacer al no-hacer, pues el ser no hace, es.

Con esta manera espiritual de vivir, al ser humano le desaparecen las ataduras y se transforma en una plena manifestación de poder superior, y sus actos, por su propia naturaleza, están ya siempre al servicio del plan divino.

Otro aspecto importante a considerar asociado al hacer desde la no-acción es el de la no-excitación. Habitualmente, la excitación es el punto de partida de la mayoría de nuestros actos: excitación sensorial, sexual, emocional, mental, intelectual, etcétera. De hecho, una de las causas principales de la infelicidad humana reside en la búsqueda incesante de nuevas fuentes de excitación, es decir, de estímulos exteriores susceptibles de crear reacciones en nosotros. Pero esta facultad reactiva, si bien supone una enorme fuente de aprendizaje necesaria, es capaz de convertirse, incorrectamente utilizada, en la mayor responsable de nuestra falta de libertad. Un toro bravo, siempre excitado, puede ser el ejemplo que ilustre la enorme capacidad de manipulación que la excitación es capaz de provocar en el ser humano.

Los mejores argumentos y herramientas que podemos manejar para no caer de la terrible servidumbre que supone la excitación son la indiferencia y

desafectación frente a lo superfluo, lo estúpido o las múltiples y variadas “muletas” que la vida diaria nos presenta como excitantes engaños que nos conducen de un lado a otro, creyendo además que ejercemos nuestra voluntad, cuando en realidad sólo respondemos mecánicamente a un juego de reacciones que nos abocarán la mayoría de las veces hacia el dolor.





## **2. Las herramientas espirituales.**

Todas las capacidades y destrezas que puede utilizar un ser humano se convierten en herramientas espirituales cuando las utiliza para ejercer la consciencia, para acceder a la verdad y al conocimiento con el objeto de obrar adecuadamente. Y para obrar adecuadamente es necesario utilizar las herramientas espirituales.

Una consciencia elevada requiere unas herramientas desarrolladas, pero cultivar la capacidad sin la comprensión de la vida, sin el conocimiento de sí mismo, sin una percepción directa del proceso de uno mismo, sin un estudio y una reflexión sobre el propio modo de pensar, sentir, desear y obrar sólo servirá para aumentar la propia crueldad y egoísmo, para fomentar aquellos factores psicológicos que producen la guerra, el hambre, la miseria y el dolor.

Es muy importante que el ser humano conozca los motivos por los que utiliza las herramientas espirituales, pues toda herramienta de trabajo se puede utilizar equivocadamente cuando no se emplea para vivir espiritualmente y se busca el servicio para sí mismo, para experimentar el placer y el bienestar.

Ni todas las herramientas espirituales son necesarias a todas las personas ni todo el mundo se encuentra preparado para utilizarlas. Pero obrar adecuadamente se encuentra siempre al alcance de todos. El ser humano tiene en todo momento a su disposición las herramientas adecuadas a su nivel de consciencia y las que necesita para obrar adecuadamente, si bien algunas capacidades nos parecen comunes y otras más extraordinarias.

Existen herramientas espirituales, llamadas capacidades o poderes psíquicos y que son normalmente desconocidos, que pueden aparecer o no en el transcurso del camino espiritual. Estas herramientas se han adueñado en la actualidad, por desgracia, de la imaginación de muchas personas. Identifican la evolución del ser humano con la telepatía, la clarividencia, las experiencias más allá del cuerpo, la proyección del pensamiento, el aura, etc. Es un error, sin embargo, prestar demasiada atención a estas cosas. En un determinado momento evolutivo pueden ser importantes, incluso necesarias, pero por lo general, y para el común de la humanidad, es una equivocación darles un valor diferente del que en realidad tienen. Para nosotros, normalmente, no son más que efectos laterales o subproductos. Lo verdaderamente importante

es que seamos conscientes y utilicemos todos nuestros recursos, conocimientos y capacidades para obrar adecuadamente en nuestras vidas.

La presencia de herramientas espirituales puede indicar que se hacen progresos en el camino espiritual, pero nadie con conocimiento animaría gratuitamente a buscar tales poderes. Estas capacidades suponen normalmente un motivo de extravío y de pérdida del camino que lleva a la Luz. En efecto, son un peligro de vanidad y de alimento del propio ego. Fascinados por la seducción del poder muchos se extravían y se apartan del objetivo de la espiritualidad.

La espiritualidad es un camino que expande la consciencia e introduce al ser humano en niveles más profundos y sutiles de consciencia. Luego es posible tener la capacidad de conocer todo, incluso el pasado y el futuro. En ese nivel de conocimiento no sólo se reside en la dimensión humana, sino que también cabe la posibilidad de viajar fuera del cuerpo para visitar otros mundos.

Estos poderes “milagrosos” incluyen la habilidad de leer los corazones, ver el futuro, ver las cosas que están sucediendo a distancia, la destreza para desplazarse por el aire, pasar a través de la materia sólida, etc. Al recibir un visitante se es capaz de conocer sus pensamientos y sentimientos, incluso se puede captar asuntos de personas que no se encuentran cerca, ya que la visión, al atravesar cualquier obstáculo, alcanza muy lejos. Por ejemplo, si una persona viviese en un lugar muy lejano, sólo con concentrar la atención en ella se le podría observar, escuchar su voz y ver lo que piensa y lo que siente.

Existen herramientas espirituales que están esperando a ser utilizadas en nuestra tarea de ser conscientes y obrar adecuadamente. Pero igual que ocurre en el transcurso de los estudios escolares, que comienzan en el nivel preescolar y finalmente concluyen con la graduación, en este mismo orden, en el camino espiritual existen capacidades que pueden y deben ser utilizadas según el grado de conocimiento en el que una persona se desenvuelva.

En la realización de nuestro trabajo espiritual expandimos la consciencia desde un nivel ordinario hacia niveles que ni siquiera imaginamos. Sin embargo, es imposible vivir espiritualmente simplemente leyendo o hablando sobre ello, tenemos que estar dispuestos a ser siempre conscientes y a obrar de la manera más adecuada que nos sea posible. Sólo así, viviendo espiritualmente, se expande la consciencia y se obra de forma cada vez más adecuada. Esta es la única manera en la que uno se acerca a la Luz o, más bien, la Luz surge en uno.

En nosotros mismos se encuentran siempre todas las herramientas que nos permiten vivir espiritualmente. Todos podemos obrar adecuadamente según nuestro grado evolutivo, pues la vida únicamente nos exige lo que podemos y debemos dar. Pero, ciertamente, siempre se puede obrar de forma más apropiada, y esto depende del grado de consciencia, de conocimiento al que se tiene acceso y de la capacidad para usar las diferentes herramientas espirituales.

## **La atención.**

El único refugio de la mente es la atención. La atención es una cualidad que casi nadie tiene en cuenta. Vivimos como autómatas que realizan sus tareas de manera mecánica. Por eso la enseñanza que nos ofrece la vida cotidiana se nos escapa y la perdemos. Vivir de manera distraída es el falso refugio que escogemos cuando huimos de algo, cuando sentimos temor, inseguridad y sufrimos.

Si nos detenemos a escuchar y a centrarnos en el momento presente dejaremos de huir. Entonces comprobaremos que nuestras vidas han sido vividas con miedo, atendiendo a las expectativas de otras personas, muy posiblemente del conjunto de la sociedad. Vivir en el aquí y en el ahora, estar verdaderamente atentos a nuestros cuerpos, a nuestros miedos, a nuestras emociones más bajas y hacerles frente exige valor. También requiere práctica. No sirve de nada decir: "Tengo que prestar atención, tengo que controlar mi mente y desechar miedos y otros pensamientos que me impiden centrar mi mente" Eso no es atención. Cuando se obliga a la mente a prestar atención se crea una resistencia ficticia que actúa como un filtro ante otros pensamientos, pero ese esfuerzo es inútil, ya que el mismo esfuerzo nos aleja de la atención. Necesitamos entrenar nuestras mentes para prestar una completa atención; pero en el momento en que lo intentemos descubriremos la dificultad que entraña esta labor en un mundo en el que se juzga y se valora a las personas por la cantidad de cosas que son capaces de hacer simultáneamente.

La atención tiene una importancia capital en el camino espiritual, pero no se puede ser atento mediante el esfuerzo de la concentración. La atención es un estado en el que la mente está siempre aprendiendo. No podemos mirar un árbol y decir "es un almendro" y pasar de largo. En el mismo momento en que nombramos ya hemos dejado de prestar atención y se nos pierde algo muy importante. Sin embargo, si observamos algo estando totalmente alertas y atentos hallaremos que tiene lugar una completa transformación, y que lo adecuado es vivir en esa atención completa.

La atención es imprescindible para escuchar y aprender. La disolución del miedo es el principio de la atención. Podemos aprender a concentrarnos pero no podemos aprender a estar atentos si antes no nos liberamos del miedo. Para librarnos del miedo se requiere conocer sus causas; si el miedo se disipa la atención surge inmediatamente, de una manera espontánea. En ese estado de atención notaremos algo que nos parece nuevo, la percepción del presente se incrementará notablemente, advertiremos que los colores brillan más y los sonidos son más nítidos. Entonces, nuestra consciencia abarcará nuevos horizontes.

Vivir con atención no es sólo un deber que tenemos con nosotros mismos, sino un derecho que tienen las personas con las que nos relacionamos. Si no vivimos atentamente nos perderemos la vida, simplemente dejaremos pasar los días, repitiendo lo que hicimos el día anterior. Necesitamos la atención para vivir de verdad, para vivir espiritualmente.

## **La concentración.**

La mente puede ser muy poderosa. Todo se experimenta en última instancia a través de la mente. En el escenario de la mente se vivencia la íntima y relativamente privada realidad psíquica. La mente tiene la capacidad de amplificar o minimizar, es el órgano de la percepción y del conocimiento, y en ella se encuentran las funciones de la imaginación, la memoria, la atención, el juicio, el discernimiento y la consciencia. En la mente ocurren todos los procesos de raciocinio como medir, comparar, analizar, diferenciar, inducir o deducir. La mente, pues, es un instrumento vital que acompaña al ser humano desde el nacimiento hasta la muerte. Pero no es lo mismo una mente dispersa y fragmentada que una mente estable y bien gobernada, una mente caótica y confusa que una mente clara y penetrativa, una mente difusa y agitada que otra encauzada y sosegada.

La mente puede dispersar y crear muchas dificultades, como un entendimiento incorrecto de las cosas, tensiones, etc.; y una mente así, además, alimenta y fortalece sus propios errores. Al contrario, la mente unificada, despierta y establecida con firmeza en la voluntad de ser consciente y de obrar apropiadamente es una herramienta valiosísima y fiable. Es necesario tener, en la medida de lo posible, una buena mente, y esto significa tener una mente que se da cuenta de lo que sucede en sí misma, que reflexiona con claridad y precisión y que por la fuerza que genera la atención sabe dejar de pensar y sosegar. Muy pocas personas tienen una mente así. Los seres humanos, hasta que no vivimos espiritualmente, somos como una

hoja a merced del vendaval de nuestros automatismos mentales y no podemos decir en justicia que pensamos, sino que somos pensados por nuestros pensamientos mecánicos.

De la misma manera que la dispersión mental debilita, neurotiza, confunde y desarmoniza, la armonía mental que nace de la atención y de la consciencia nos cohesiona psíquicamente, nos protege contra pensamientos inadecuados e insanos y de estados mentales perniciosos, nos permite un juicio más profundo y esclarecido, potencia la memoria y nos permite hacer todo con mayor precisión, cordura y habilidad.

Hasta que comenzamos a conocer los condicionamientos de la mente, hasta que empezamos a ver cómo es su funcionamiento, ésta fluctúa como la llama de una vela expuesta al viento. La mente del ser humano suele ser caótica y tiende a crear muchas dificultades innecesarias. Sin embargo, sólo mediante el ejercicio de una vida espiritual se va aprendiendo a utilizar apropiadamente la mente. Únicamente cuando nacen la benevolencia, la compasión y la ecuanimidad, la mente vive la verdadera estabilidad. Una mente menos zarandeada por el apego y por la aversión también es más segura y menos fluctuante, pero estas virtudes no pueden germinar mediante el uso de la fuerza, a través del dominio de la mente. La virtud sólo puede surgir desde la consciencia y desde las obras apropiadas.

La concentración es fijar la mente en un soporte, es la capacidad de que la mente se silencie en el objeto que la ocupa. Muchas personas creen que vivir con una mente concentrada es una bendición, pues así como toda fuerza canalizada gana en potencia, creen que también la mente canalizada obtiene mayor penetración y hace posible una mayor y más profunda comprensión. Pero esto no es cierto, y quien fuerza su mente a la concentración siembra en sí mismo la semilla del error y del sufrimiento. El conocimiento más pleno y enriquecedor no nace de la concentración, sino de la apertura mental, de consciencia.

La concentración es practicada y recomendada por muchas personas porque en un primer momento excluye todos los pensamientos inútiles y parásitos, y nos salva de todo lo que creemos que no es positivo. Sin embargo, esto es una perspectiva limitada. A primera vista parece que suceda así, porque ejercemos una autoridad sobre la mente y ésta parece adquirir estabilidad, energía y fuerza. Pero estas características son ficticias, porque el motivo por el que surgen las dificultades sigue estando en su lugar y, hasta que no nos conozcamos a nosotros mismos, hasta que no comprendamos, lo que hagamos será motivo de ulteriores los problemas, de inquietud y de desdicha.

En la vida espiritual la concentración no juega ningún papel, porque la concentración no es ninguna virtud y de ella no puede surgir la sabiduría que libera e ilumina. Una mente concentrada es una mente forzada, una mente egoísta se vigila y se custodia a sí misma, con el intento de no dejarse alterar por lo banal y por lo superfluo. Pero este no es el camino más elevado de la senda espiritual. Los seres humanos debemos comprender la razón por la que nos dejamos llevar por el deseo de estupideces superfluas, y esto sólo puede ocurrir cuando realmente queremos comprender.

Una mente atenta y despierta es necesaria en la senda espiritual. Hay que ser paciente en el ejercicio de la consciencia, que gana en intensidad y pureza con la práctica perseverante y gradual, pues al principio la mente se escapa una y otra vez a la consciencia de la persona, pero, con paciencia, se debe una y otra vez también, regresar al estado de atención total. Una mente dispersa es como una casa mal techada en la que entran el granizo, la lluvia y la nieve, pero una mente atenta es como una casa bien techada donde no pueden penetrar esos elementos.

Una mente concentrada es una mente limitada, pero una mente atenta puede llegar a ver y a comprender la perturbación, la dinámica de la existencia y no dejarse confundir por las apariencias. Es necesario aprender a mantener la mente más atenta en la propia vida cotidiana, encontrarse presente en lo que se está haciendo y que así desaparezca el automático y atosigante parloteo mental. Sólo una mente consciente y atenta, no una mente concentrada, está capacitada para ver y penetrar en cualquier tema o aspecto y nos permite desintegrar las dificultades y liberar de toda esa agitación mental que produce sufrimiento.

Cuando queremos comprender cualquier cosa o a cualquier persona, nuestra mente se encuentra en un estado en el que el proceso del pensar no está activo, pero sí que está muy alerta. En este estado no analizamos, ni criticamos, ni juzgamos lo que vemos o lo que se nos dice. No estamos en absoluto concentrados, sencillamente estamos atentos, alertas, pasivamente receptivos y, sin embargo, plenamente conscientes. Sólo en este estado puede haber comprensión.

La paz y la tranquilidad surgen de la comprensión. No obstante, cuanto más nos concentremos y analicemos menos comprenderemos. Mediante la concentración y el análisis podremos entender determinados procesos, sucesos o experiencias; pero no podremos vaciar nuestra mente de todos sus condicionamientos. Sólo podremos ir más allá de nuestros propios condicionamientos cuando veamos lo falso que es enfocar los problemas a través de la concentración y del análisis. Cuando veamos lo falso como tal,

empezaremos a percibir lo verdadero, y es la verdad la que nos librar  de nuestro pasado y de la programación que llevamos en la mente.

## **El silencio consciente.**

El silencio consciente nace cuando uno se da cuenta de su capacidad de influencia en el entorno a través del poder distorsionador de la palabra que brota de la ignorancia y de la falta de conocimiento de uno mismo. El silencio es el escenario imprescindible para que se produzca el encuentro con la claridad de percepción que conduce a lo real.

La forma más elevada de silencio interior es la que surge desde la consciencia.  nicamente de la consciencia y de su silencio podemos ver el ruido disonante que se encuentra en aquello que llamamos nuestro interior y también en el exterior. Ricamente siendo conscientes, viviendo en el silencio que acompaña siempre a la consciencia el ser humano puede obrar adecuadamente.

Hay algo más allá de la mente que habita en el silencio del interior de la propia mente. Detrás de todas las variadas manifestaciones de la vida existe un poder único, una inteligencia  nica. Esta realidad está más allá de todos los diferentes modos y formas de la existencia, visibles e invisibles, y se expresa a través y mediante ellas. Los seres humanos podemos abrirnos a este inmenso poder creador llevando nuestra consciencia más allá de nosotros mismos, yendo más allá de la limitación de la propia personalidad. Y esto ocurre cuando uno es consciente y se abre al silencio. La consciencia y el silencio que de ella nos conecta con esta fuerza creadora y, de esta forma, el ser humano se convierte en un canal, en una expresión directa de esta acción creativa constante y eterna. Abrirnos por la consciencia al silencio es abrirnos al potencial total e incondicionado.

La consciencia y su silencio transforman la vida. Al entrar en ellos se ve y se escucha la vida con una actitud silenciosa, acogedora, receptiva y benevolente. Entonces la mente se aclara, se permite que surja la armonía y se aprecia con profundidad la totalidad de la vida.

Parte del existir consiste en un volcar hacia el exterior impresiones, sentimientos y pensamientos, todo ello mezclado entre sí. En este silencio se permite que todo ello “se pose” y se estructure por sí mismo. En el silencio, la consciencia capta lo que existe en profundidad detrás de las capas más aparentes de la mente, de la afectividad y de toda la sensibilidad.

En el silencio consciente la percepción se afina y aumenta la potencia de la mente y de toda la personalidad de un modo extraordinario. Gracias a él se desarrolla la sensibilidad, que llega hasta la percepción sutil. Esta percepción abarca todas las vías intuitivas, el poder captar en profundidad el propio presente en todas las situaciones y vincula a la persona con toda la vida, en cualquiera de sus formas y manifestaciones.

Por el silencio consciente se percibe, se descubre y se vivencia la Unidad profunda que hay detrás de toda la multiplicidad de formas y manifestaciones. Esta unidad se vive como una realidad, y deja de ser una idea o creencia más o menos romántica. Gracias al silencio profundo viene la paz, la auténtica paz, la paz de la que surge luego toda auténtica actividad, todo obrar adecuado. El silencio consiente conduce a la realización de la identidad propia que hay en cada alma. Lleva a descubrir a la persona que se encuentra detrás de todas las manifestaciones personales y a la persona que está detrás de todas las manifestaciones que atribuimos al exterior. También, gracias al silencio, se pueden reponer y acumular fuerzas físicas, afectivas, mentales y espirituales que permiten vivir espiritualmente. En él se sintoniza con el poder creador único y éste se expresa entonces en uno mismo y a través de uno. Descubrimos que somos la expresión de algo que está más allá de nosotros y que esta consciencia de lo que en realidad está más allá es algo siempre nuevo, siempre diferente, y no obstante, siempre idéntico.

Al abrirse nuestra vida a la consciencia y a su silencio experimentamos una creación constante, tanto que nos damos cuenta que somos la misma creación. Ya no somos nosotros quienes deseamos producir un resultado, sino que somos la creación. Todos nuestros actos, pensamientos y sentimientos, se convierten en una expresión de este proceso creativo. Con este conocimiento dejamos de vivir en un nivel superficial, pendientes de juicios y de deseos. Entonces vamos descubriendo, a cada momento, la profundidad misma del instante presente y todos los actos de la vida se convierten en actos de una importancia total. Dejamos de tener preferencia respecto a las cosas, respecto a los objetivos; dejamos de comparar y de juzgar porque descubrimos que lo esencial es esta Realidad que se está expresando. Lo que da sentido a las cosas no son las cosas, ni las consecuencias de las cosas, sino la razón de ser, el por qué de las cosas; y este por qué o razón de ser está empapado de la presencia inmutable y eterna que está detrás de cada momento de manifestación. En ese instante, los actos más pequeños de nuestra vida, los más elementales como las cosas más grandes, todo tiene la misma trascendencia, porque todo parte de la misma realidad eterna.

Vivir de esta manera implica vivir en una Unidad constante con todo, porque todo es expresión en este instante de la misma fuerza que nos está



animando a nosotros mismos. Lo que vivimos como "yo" y lo que vivimos como mundo son dos aspectos de la consciencia total. En lo sucesivo, cuando miramos por ejemplo a la naturaleza no necesitamos catalogarla, ponerle nombres, diferenciarla o compararla, ni con otra naturaleza ni con nosotros mismos. La percepción, el sujeto y la cosa percibida forman una sola Unidad, un campo único. Deja, pues, de existir esta distinción de sujeto-objeto presente en el mundo ordinario y todo se convierte en un inmenso campo de consciencia expresión constante de esta Realidad eterna.

## **La reflexión.**

La reflexión es la consideración detenida de las circunstancias que ocurren en el escenario de la vida. Sin embargo, la verdadera reflexión no es únicamente un movimiento mental, sino que es una unidad de acción en la que entran en juego la reflexión mental, la intuición, el discernimiento y el obrar adecuado. Ser conscientes, reflexionar mentalmente, intuir, discernir y obrar adecuadamente no son acciones que se realizan por separado, sino que componen una unidad de vida que se llama espiritualidad.

Para llamarse sabiduría el conocimiento que una persona posee y utiliza tiene que surgir a través de las diferentes capacidades que puede utilizar, y no sólo provenir desde la mente. Existe un Conocimiento que se escribe con mayúsculas y que surge del ver lo que es, de ver la verdad desde todas las diferentes herramientas espirituales que utiliza un ser humano superior. Como la Verdad es algo que se encuentra reservado a un nivel determinado de consciencia, la mayoría de personas accedemos a otro tipo de conocimiento, esta vez escrito con minúsculas, que surge de ver toda la verdad que podemos ver, y que para utilizarlo apropiadamente nos debemos apoyar en la reflexión, en la intuición y en el discernimiento.

Si se viera lo que es, la Verdad que se esconde tras las apariencias, no haría falta reflexionar para vivir espiritualmente, pero como esto se encuentra por encima de las posibilidades de una consciencia limitada, la reflexión se hace imprescindible.

Mediante la reflexión se intenta encontrar siempre la manera más adecuada de obrar. Se debe ser conscientes y obrar adecuadamente en los diversos acontecimientos que ocurren en la vida y que, muy a menudo, desbordan a uno. A pesar de todo, la realidad es que no se suele vivir conscientemente, pues en muchas ocasiones falta el conocimiento necesario y se yerra en la acción. Es necesario reflexionar sobre la manera de obrar, visualizar las circunstancias que muy probablemente se encontrarán y

estudiar sus posibles soluciones. También se debe reflexionar sobre las acciones que se han llevado a cabo, sobre la incidencia que tienen sobre el entorno, recapacitar sobre los inevitables errores y considerar los matices que acompañan siempre a las situaciones que se viven.

Sin embargo, siempre se debe tener como fundamento la realidad, porque si la reflexión no se apoya en la verdad encadena al ser humano en el error y, muchas veces, en la locura. En este punto es necesario saber que la reflexión puramente mental es insuficiente para fundamentar la reflexión en la realidad y determinar las acciones que sean apropiadas o encontrar el error en las acciones que ya hemos realizado. El conocimiento que se necesita para obrar adecuadamente no llega únicamente a través de los sentidos. A través de los sentidos se accede solamente a una visión superficial, elemental y parcial de las cosas. A pesar de esto, el ser humano pretende llegar a través de estos datos externos a un conocimiento completo o suficiente de las personas y de las cosas. Este conocimiento superficial es siempre insuficiente porque, además, no es el verdadero conocimiento, simplemente es un registro de datos que no nos ofrece el por qué de las cosas, su verdadera razón de ser. Lo que sí ocurre es que, en ocasiones, gracias a la reflexión sobre estos datos, y siempre que se tiene verdadera intención de obrar adecuadamente, el ser humano comprende algo que estaba más allá de los datos, algo que los datos, por sí solos, no le daban.

Sólo la reflexión sobre la verdad nos permite obrar apropiadamente, y esto siempre supone una autorregeneración, una nueva creación. Con respecto a esa transformación sucede que, en la vida, cuando una de las partes cambia o eleva su vibración todas las demás partes, todo el conjunto también lo hace. Esto ocurre en todos los aspectos de la vida y en todos sus planos, en los planos espiritual, mental, emocional y físico de la misma persona, en las familias, en las sociedades que estas forman, etc.

Es necesario reflexionar sobre todas las posibilidades, examinarlo todo para realizar lo mejor, que siempre es enemigo de lo bueno. Aquí entra en juego el discernimiento, que es algo así como “probar” interiormente para “aprobar” la acción adecuada. Discernir es evaluar y sopesar la diversa información que nos ofrecen las diferentes capacidades, es distinguir en esta información lo malo, lo bueno y lo mejor, de forma que de la reflexión surja un conocimiento acorde a la verdad y una sabiduría que sea la que impulse la acción adecuada.

## La intuición.

La intuición es la facultad por la que se accede al conocimiento que se necesita para obrar adecuadamente. El conocimiento intuitivo es un conocimiento que surge desde la conciencia, y es una forma de conocimiento superior al que se obtiene por medios intelectuales. Mediante la intuición se accede al conocimiento imperecedero e infinito de la verdad. El conocimiento sensorial es el conocimiento de la apariencia, y si para ver el ser humano no utiliza la totalidad de su ser se queda en una forma falsa y limitada de conocer. La intuición es imprescindible para acceder a la forma más elevada de conocer. Sólo por medio de la intuición se puede conocer el ser. Por ella se conoce el cómo y el por qué profundo de las situaciones, de las personas y de las cosas, de los fenómenos naturales y, en definitiva, de todo aquello que se precisa conocer en la vida. La intuición es la vía del descubrimiento constante de la verdad de cada momento y de cada situación.

El ser humano no suele ser consciente que tiene acceso a todo el conocimiento que necesita. En realidad la necesidad de conocer y la capacidad de conocer es la misma cosa. La necesidad es el anticipo, el principio de la manifestación de un conocimiento que está tratando de manifestarse para ser asimilado.

Se debe vivir en todo momento tratando de descubrir un poco más, en una actitud permanente de investigación, de descubrimiento, con la intención de emplear el conocimiento en obrar apropiadamente. Esto irá ampliando la perspectiva de la verdad y la capacidad perceptiva de la intuición. Si vivimos así luego, cada vez que nos encontremos en una situación en la que necesitemos orientación y consejo, no hará falta que vayamos a ver a un sacerdote, a un *gurú* o a una echadora de cartas para descubrir lo que nos hace falta y cómo obrar adecuadamente. Esto no quiere decir que estas personas no puedan ser sinceras, sino que esto no suele ser lo más adecuado. En nosotros mismos tenemos las herramientas espirituales que nos permiten acceder a todo el conocimiento que nos hace realmente falta.

La intuición no llega poco a poco sino que se produce como un destello. Puede registrarse interiormente en forma de ideas, de impulsos, de palabras, de imágenes o de sensaciones, pero siempre señalando de un modo preciso la dirección a tomar. En ocasiones, la intuición puede estar indicando lo incorrecto de algún propósito mediante un malestar interior o, por el contrario, puede dar su conformidad en forma de expansión profunda, de paz interior.

Se puede llamar la voz de Dios, o la voz de la vida, y realmente lo es, porque la intuición es el nombre que se da a la apertura hacia Dios. En Dios existe todo el conocimiento que corresponde a las cosas, a todas las cosas que están siendo, que han sido o que serán en el tiempo. En la vida no hay nada que esté separado, que exista con independencia de la esencia de Dios, porque todo lo que existe no es más que una manifestación de su esencia. Conocer la verdad es conocer desde la perspectiva de Dios.

De hecho, el ser humano lleva en sí la esencia del Padre, y sólo puede vivir la vida de Dios en la medida que vive espiritualmente. Pocas personas viven la intimidad con la unidad, pues la gran mayoría vive limitada a la perspectiva externa, sensorial, desconectada del Padre y de sus mundos de Luz. Normalmente sólo de vez en cuando se tienen vislumbres de algo superior y universal. Entonces se toman estas experiencias esporádicas de lo universal como algo ajeno y extraño a uno mismo, porque se valoran exclusivamente los conocimientos que se obtienen por los sentidos. Sin embargo, tan natural y tan innato a nuestra naturaleza es esta apertura a Dios como a los datos que registramos a través de nuestra vista y oído.

Los seres humanos constituimos una pequeña porción de una consciencia mucho mayor. Somos realmente una gran consciencia, pero sólo vivimos una pequeña parte de ella. Si viviéramos más conscientemente veríamos entonces que los problemas no son más que situaciones percibidas parcialmente. Cuando percibimos de forma incompleta una verdad, ésta se convierte en un interrogante. La respuesta a este interrogante es el resto de la verdad, de tal forma que la pregunta y la respuesta son un todo. Por consiguiente, no se trata que hagamos una pregunta y luego alguien por algún sitio nos de la respuesta. Nosotros ya vivimos la verdad, pero la vivimos de una forma tan parcial que sólo en el momento en que vemos que necesitamos completar la perspectiva de nuestra de la verdad, de nuestra verdad de cualquier cosa, y estamos atentos y receptivos, entonces se nos hace accesible el resto de la verdad referente a ese asunto concreto.

La intuición siempre se mostrará cierta, siempre. La limitación a la intuición se encuentra en nuestra capacidad de abrirnos a Dios, de “sintonizar” con Él y recibir de un modo correcto lo que nos transmite. Por esto mismo, la intuición debe ir en todo momento acompañada de la reflexión y del discernimiento. Sin el auxilio de una intuición reflexionada y discernida el conocimiento simplemente erudito permanece imperfecto, por lo que de él sólo pueden surgir obras imperfectas. El intelecto funciona correctamente dentro del ámbito de la dualidad, pero no es efectivo cuando se asciende a la dimensión de la no-dualidad. La mente no puede penetrar en las profundidades de la verdad.

No podemos relacionarnos apropiadamente con Dios ni con nosotros mismos si no nos conocemos. El conocimiento inmediato al que accedemos por medio de la intuición abre nuestra consciencia a la consciencia divina. El conocimiento de Dios, en su trascendencia, es una experiencia a la que se llega por la intuición y es íntegra. La intuición funde al sujeto y al objeto de su conocimiento, en el proceso de conocer, con la consciencia de Dios, donde no existe dualidad. Por la intuición, el tiempo y el espacio toman el valor de lo que son en realidad, eternidad e infinitud.

Sólo podemos acercarnos al conocimiento por medio de la conciencia, de la atención y de las obras adecuadas. Debemos ver dentro y fuera de nosotros mismos para que se manifieste la verdad. Viviendo una vida atenta y consciente y realizando las obras que debemos realizar acrecentamos gradualmente nuestra espiritualidad, la llama divina crece y se vuelve más brillante. El estrépito del deseo y de la lucha por las cosas mundanas se va reduciendo más y más al ir viendo la realidad y el valor verdadero de las cosas. Esto no quiere decir que no asumamos las responsabilidades que nos impone el mundo sino que las asumimos desde una perspectiva espiritual. Vivir conscientemente y obrar en justicia nos confiere, de forma gradual, la intuición y la Luz eterna.

## **La empatía.**

La empatía es la capacidad de ver y sentir los pensamientos y sentimientos de otras personas, y suele generar sentimientos de simpatía, comprensión y ternura. La empatía es una herramienta básica para la comunicación interpersonal, pues es una destreza que permite un entendimiento sólido entre las personas. La empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje que nos ofrecen las demás personas y así establecer un dialogo.

La empatía es la habilidad para ser conscientes de las personas, para reconocer, comprender y apreciar sus sentimientos. En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas. Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desarrollo y el progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. Así como la autoconsciencia emocional es un elemento importantísimo en las relaciones interpersonales, la empatía viene a ser algo así como nuestra consciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás. Esto da lugar a la calidez emocional, al compromiso, al afecto y a la sensibilidad.

Si, por un lado, un déficit en la capacidad de autoconsciencia emocional significa ignorancia en el conocimiento de las propias emociones, una

insuficiencia en la habilidad empática es el resultado de una “sordera emocional”, y a partir de ello no tardan en evidenciarse fallas en la capacidad para interpretar adecuadamente las necesidades de los demás, aquéllas que subyacen a los sentimientos expresos de las personas.

Por esto, la empatía es algo así como nuestro radar social, el cual permite navegar con acierto en el propio mar de las relaciones. Si no le prestamos atención, con seguridad equivocaremos en rumbo y difícilmente arribaremos a buen puerto. No es raro que creamos comprender a las demás personas sólo en base a lo que notamos superficialmente. Así, al no “ver” más allá de nuestra propia perspectiva y de lo aparentemente “evidente”, lo peor puede venir cuando se confrontan su verdadera posición con la que creíamos que tenía.

Debemos saber que nuestras relaciones no sólo se basan en los contenidos que se manifiestan verbalmente, sino que existen muchos otros aspectos que se encuentran llenos de significados, que siempre están ahí y de los que no siempre somos conscientes ni sabemos utilizar convenientemente. La postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son elementos que llevan en sí mucha información, que siempre está a nuestra disposición, para ser descodificada y darle la interpretación apropiada. De hecho, no podemos leer las mentes, pero sí existen muchas señales sutiles, a veces aparentemente “invisibles”, que debemos aprender a “leer”.

Una persona empática puede ser descrita como alguien habilidoso en leer las situaciones mientras tienen lugar y que se ajusta a las mismas conforme éstas lo requieren. Estas personas, como saben que las situaciones no son estáticas, sacan provecho de la retroalimentación, toda vez que saben que el ignorar las distintas señales que reciben puede ser perjudicial en su relación. Una persona así cuenta con una buena capacidad de escucha, y es diestra en leer “pistas” no verbales; sabe cuando hablar y cuando no, todo lo cual le facilita el camino para regular de manera constructiva las emociones de los demás. Y esto beneficia siempre las relaciones interpersonales.

La consciencia, en este caso en forma de empatía, es una cualidad que se necesita para canalizar adecuadamente las emociones de los demás. Sobre ella se desarrollan las habilidades sociales de las personas, que son las capacidades que favorecen el trato social. Sin ella, las relaciones no se llevan por el camino apropiado. La falta de la consciencia en forma de empatía puede conducir, incluso en las personalidades intelectualmente más brillantes, a la arrogancia, a la insensibilidad y al desprecio de los demás. Siempre estamos enviando y recibiendo señales emocionales, señales que nos

afectan y que influyen en las personas que nos rodean, y la empatía nos permite encauzar este intercambio emocional. “Popular” y “encantador” son términos con los que se suelen calificar a las personas con quienes nos agrada estar porque sus cualidades emocionales nos hacen sentir bien. Las personas que son capaces de equilibrar y de tranquilizar a sus semejantes poseen un don especialmente valioso, éstas son personas a quienes los demás pueden dirigirse cuando se hallan en situaciones que lo necesitan. Todos nosotros, en un sentido u otro, formamos parte, a fin de cuentas, del botiquín de urgencia emocional con el que cuentan los demás, y de nuestra calidad humana depende que se cure o no el alma de nuestros semejantes.

El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro, tampoco implica permitir alegremente sus errores ni dejar de obrar lo que uno debe realizar. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien y obrar con firmeza sin por ello dejar de ser empáticos. A través de la lectura de las necesidades de las demás personas se puede reajustar el propio actuar, y siempre que se proceda espiritualmente ello repercutirá en beneficio de todos. Pero para este asunto no existen leyes ni normas, únicamente se debe ser atento, pues lo que funciona con una persona no funciona necesariamente con otra o, es más, lo que en un momento funciona con una persona puede no servir en otro momento con la misma.

Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista. No es exagerado sostener que las bases de la moral se hallan en la empatía, pues en ella, cuando se obra apropiadamente, se encuentra la raíz de la espiritualidad.





### 3. La oración.

Casi nadie sabe qué es realmente orar. Para unos la oración es un rezar oraciones de manera mental y mecánica y, para otros, pedir cosas sin conocimiento alguno. Para los que se creen más avanzados y profundos la oración es un grito hacia Dios, un desbordamiento emocional y mental, que se produce por esa “unión” y de ese “contacto” con Él, y que muchas veces trae consigo lo que se suele llamar en medios doctrinarios como “el misterio de las lágrimas”. Pero es necesario superar esta forma tan limitada de “oración”. Todas estas variantes son estaciones en las que un ser humano puede permanecer, senderos que se pueden recorrer. Pero no son los únicos caminos y, sin duda alguna, no son el principio de la andadura espiritual.

El objetivo de la oración es, para muchos, tratar de obtener algo de una entidad que creen superior y en condiciones de conceder lo que se cree que se necesita. Pero esta entidad, que generalmente se entiende como Dios, no tiene nada que ver con la mezquindad de nuestras vidas. Sin embargo, sucede que, por la propia actitud de la persona que “ora” y por lo que desea, se origina un estado de paz, de quietud y de receptividad, que desvanece, hasta cierto punto, la confusión mental. Ocurre entonces que el propio subconsciente es quien responde.

La voz interior suele ser en muchas ocasiones la respuesta que la propia persona quiere darse a sí misma, para lograr cierta calma y serenidad mental. Ese estado la beneficia, sin que ello signifique ninguna conexión con una realidad superior positiva que le trascienda. También se produce una profunda concentración cuando, en la angustia, se pide una ayuda externa en actitud de humildad y de expectación. A esa concentración se le llama, casi siempre, oración. Pero no es tal, pues la concentración es pura exclusión, es el rechazo de los pensamientos y de las ideas le obstaculizan y desvían de lograr el objetivo perseguido. Y esa no es nada más que una actitud combativa.

La oración es comprensión, comprender sin excluir ni suplicar. Comprender y, en la comprensión, hallar la paz y la liberación de lo comprendido. Sólo entonces se le otorga el verdadero valor a las cosas.

El primer paso de la oración es el propio conocimiento. Esto significa la plena consciencia de la actividad cotidiana, en el obrar, en el sentir y en el pensar. La oración carece de significado sin el propio conocimiento que conduce al verdadero pensar y éste a la verdadera acción, acción que siempre

es precedida de la calma y de la ausencia de confusión y divagación mental. En este estado, el ser humano se encuentra atento, perceptivo y libre de la necesidad de pedir soluciones externas sin verdadero valor.

Pero sí que puede establecerse una verdadera comunicación cuando, en el silencio de la mente, se es consciente del movimiento del pensar y del sentir. Entonces se revelan los diferentes estratos que componen al ser humano, los superficiales y los profundos inconscientes. Entonces, sin confusión ni problemas, algo, alguien que se encuentra fuera del tiempo, nos ilumina.

Nuestra labor se encuentra en elevar la propia consciencia para que el Padre, la verdad, la realidad, o como queramos llamarle pueda entrar en ella y obremos adecuadamente en nuestra vida. La oración es abrir la consciencia a Dios y relacionarnos conscientemente con Él. Se podría llamar también meditación trascendental, pues supone vivir en meditación y a la vez trascender lo que se percibe a través de las puertas de los sentidos. Sólo si se abre la consciencia a Dios, si se ora, se obra adecuadamente en la vida. La oración debe ser consciente, llena de sensibilidad y de conocimiento, que no deje espacio para los estados patológicos y enfermos que alimentan esa “oración” ignorante promovida por grupos doctrinarios. Quienes están influidos por estas asociaciones y por sus doctrinas buscan normalmente en la oración estados alterados en los que gozar de un placer exquisito o bien la utilizan para pedir, casi siempre, absurdos descabellados.

Muchas personas creen que la oración es entrar en contacto y unírnos a Dios. Y no es un planteamiento del todo inadecuado. Debemos ser conscientes y obrar adecuadamente, y esta es la actitud que nos abre al Padre y a sus mundos de Luz.

No se puede aprender a orar con el simple conocimiento teórico. Sólo existe un medio, y este es el ejercitamiento. Todas las explicaciones sobre la oración son completamente estériles si no vivimos en oración. Por lo demás, es muy difícil, prácticamente imposible, explicar con claridad qué es la oración, porque se trata de un secreto que sólo conocen y comprenden quienes lo experimentan en su vida.

Muchas personas tienen un auténtico problema con la oración, pues rechazan toda posibilidad de relación personal con el Padre, con el ser Trascendente y Supremo, con el Absoluto. Conciben a este ser como un principio universal, y no como alguien con quien podamos tener una relación personal. Pero Dios es alguien. Alguien con quien nosotros, que también somos alguien, podemos y debemos entrar en relación. Esto implica un dirigirnos al él en tanto que persona, no sólo como un principio impersonal

del que aprovechamos algo. Decir que Dios es alguien quiere decir que es un ser dotado de inteligencia, de amor, de voluntad y de acción. Y en este sentido no sólo es alguien sino que además es el Único, porque toda voluntad, todo amor y toda acción proceden de esa Voluntad, Inteligencia y Amor.

La oración es una apertura de nosotros mismos a alguien que es mayor que nosotros mismos. Es una expansión de nuestro interior, una comunicación profunda, esencial, con la misma fuente de nuestro propio ser. Muchas personas intentan sinceramente orar pero, por un motivo u otro, no lo hacen. Algunas de ellas creen que no son lo suficientemente limpias como para acercarse a Dios. Pero nada puede impedirnos abrirnos y entrar en la intimidad de Dios por medio de la oración. Todos los seres humanos sufrimos flaquezas, fracasos e imperfecciones. Sería una lástima si a causa de estas dificultades no nos estuviese permitido participar de la intimidad purificadora y salvadora de Dios. Por suerte, está siempre a nuestro lado para acogernos a pesar de todo, pues su amor es infinitamente mayor que el que una madre pueda tener con sus hijos.

Quien no ora, en realidad, no es espiritual; la calidad de la vida espiritual depende de la calidad de la oración. Orar es muy sencillo, es abrirnos a Dios, es gozar de Dios. Pero sencillo no es sinónimo de fácil. Cuando una persona ve a otra orar, si no tiene ideas preconcebidas que le repriman, difícilmente dejará de percibir una necesidad íntima de hacer lo mismo, de orar también ella para satisfacer una misteriosa necesidad de Dios. El sentimiento que nos hace orar es siempre muy íntimo y proviene de las entrañas mismas del ser. Para algunos, Dios no pasa de ser un concepto, para otros es un mito. Pero para quien tiene la felicidad de “conocerle”, Dios es la realidad, la verdad, el epicentro y la explicación primera y última de todas las realidades.

La experiencia de la auténtica oración sólo puede conocerla quien la vive. Por su propia naturaleza escapa completamente a la comprensión de quienes se acercan a ella de un modo meramente intelectual, o a través de lecturas. Filósofos, psicólogos y hasta teólogos que no vivan espiritualmente fracasan en sus intentos de describirla teóricamente. Orar no consiste en pensar mucho, sino en amar mucho. El corazón es un lugar especial de la oración porque es en esta región del ser humano donde sucede especialmente la unión, el encuentro de una persona hecha para otra Persona. Orar también es estar con nuestro Padre, permanecer en su compañía, conversar con él, dialogar... con palabras, con actitudes, con gestos, con sentimientos, con obras. Es, en fin, estar ahí junto a Él, sencillamente porque le amamos y le necesitamos para ser conscientes y obrar adecuadamente.

Hacer oración es abrir nuestra consciencia a Dios, es decirle nuestro amor con palabras o sin ellas, con sentimientos amorosos o en estado de aridez, tal como Él mismo nos inspira y nos ayuda, porque sin Él sería imposible orar. En realidad, sin Él no podemos ni orar ni vivir espiritualmente.

Para entrar en la intimidad divina es necesario disponer de algunos espacios de tiempo tranquilos para “recoger” la propia vida y “acoger” a Dios. La verdadera vida de oración siempre supone un tiempo destinado únicamente a ella, sería ilusorio pensar que basta el espíritu de oración para que ya todo se vuelva oración. Cuanto más constante, vivo, pleno y profundamente vivenciado es el tiempo destinado a la oración tanto más influye su resonancia en todo el resto del tiempo y por tanto en la vida.

Pero la verdadera oración no se reduce a episodios más o menos frecuentes de la vida de una persona, sino que es una característica fundamental de su vida.

Debemos orar porque lo necesitamos. Lo necesitamos porque en nosotros hay una necesidad de esa comunicación plena, total, perfecta. Y sólo Dios cumple totalmente esa función de ser alguien con quien podemos entendernos del todo. Existen cosas en nosotros que nunca podremos comunicar a otras personas, no porque sean íntimas o privadas, sino porque son incomunicables. Ciertos impulsos, ciertas aspiraciones, ciertos matices interiores son totalmente inexpresables a través de los sentidos, aunque puedan ser intuibles. Pero en nuestra comunicación con Dios expresamos constantemente todo este contenido interno y, a su vez, vamos aprendiendo nuevos conocimientos sobre la vida insondable de Dios.

La oración es un medio para ensanchar la consciencia y obrar adecuadamente. Orar significa romper una barrera que hay en la mente y en el corazón que mantiene encerrado al ser humano dentro de una idea y de un sentimiento de aislamiento. Cuando somos y estamos con Dios y en Dios nos comunicamos con alguien infinito. Y esto supone un ensanchamiento, un crecimiento y una expansión de nuestra inteligencia y de nuestro corazón. Es algo parecido a la misma expansión que tiene el niño pequeño totalmente confiado que se dirige a su madre. La madre lo es todo para él, y él está allí comunicándose del todo, no se siente como algo separado, distinto, más pequeño que la madre. El niño va a la madre y se abre, se ensancha todo él, se lanza a sus brazos sin problemas.

Cuando estemos en oración debemos estar realmente en oración, no tenemos que hablar para nosotros mismos ni para el aire. Muchas veces lo que se llama oración es un simple monólogo o exclamación en voz alta, y esto no es oración ni lo ha sido nunca. Nos debemos dirigir a Dios, a ese ser

que no sabemos quién es, pero que intuimos que es el Padre, con toda nuestra alma, con toda nuestra mente y con todo nuestro corazón.

Esta es la primera parte esencial de la oración: que nos situemos ante la presencia del Padre, que nos situemos ante esta intuición de Absoluto. Pero que esta presencia no sea sólo una idea, sino que todo nuestro ser se abra completamente a esa intuición y a esa necesidad que hay en nosotros del ser Total.

Vivir en oración es fuente de libertad interior. Todas las manifestaciones de la vida –deseos, emociones, trabajos, sufrimientos...- quedan tocadas por la oración, o sea por la consciencia y el amor. Todo cuanto se hace, se piensa o se siente adquiere un halo de significado, de belleza y de tranquilidad. La vida se unifica en torno al amor y a la belleza suprema, Dios, y la vida adquieren su sentido. La persona vive mejor, más feliz. Pero vivir en oración no significa tener el pensamiento ininterrumpidamente vuelto hacia Dios. Esto es imposible y tampoco es necesario. Cuando alguien está alegre o triste no necesita acordarse de ello para saber en qué estado se encuentra. Quien ama a alguien apasionadamente no necesita evocar con insistencia el recuerdo de esa persona para darse cuenta de que la quiere. Vivir en oración es un estado de consciencia que orienta la vida y le comunica un toque característico a todas las actividades. Una vida espiritual siempre se concreta en la oración, pues significa andar el camino que lleva hacia Dios.

La vivencia de Dios, terrible y fascinante al mismo tiempo, pues toca al ser humano en su esencia. Brotan entonces de sus entrañas sentimientos de reverencia, amor y confianza. Al darnos cuenta de las dificultades que tenemos para vivir espiritualmente le pedimos. Entonces orar se vuelve una súplica confiada. Igual que un niño, que incapaz de alcanzar alguna cosa le pide a su madre que le aúpe un poco, también nosotros al ver nuestra propia realidad le pedimos a Dios ayuda. Aunque éste sea un acto muy humano, porque Él está siempre a nuestro lado y sabe lo que necesitamos aún antes de que nosotros lo sepamos.

Es cierto que Dios podría hacernos el trabajo que hemos venido a hacer, pero no sería lo más adecuado. El ofrece una absoluta libertad a sus hijos, el libre albedrío. Si una madre con excesiva solicitud no diese la oportunidad a su hijo para que él mismo viviese su propia vida no le estaría haciendo ningún favor.

## **La oración de petición.**

Dios está cerca, no nos tenemos que agobiar por nada; en lo que creamos en conciencia apropiado debemos presentarle nuestras peticiones con esa oración y esa súplica que incluyen la acción de gracias. Pero somos muy frágiles. Después de prometer y asegurar fidelidad al camino del bien y del obrar adecuados, volvemos a recaer en nuestra natural miseria. Si no supiéramos que la mayor alegría de nuestro Padre es perdonar y acoger sin reprimenda y con gran ternura al alma arrepentida, probablemente nos desesperaríamos y nos abandonaríamos definitivamente. Pero como la justicia de Dios se llama “misericordia infinita” y “amor sin medida”, encontramos ánimos para pedir perdón no sólo una vez, sino muchas veces al día. La certidumbre de su perdón y de su acogida amorosa cambia la accidentada vida de la persona espiritual en un confiado y seguro camino hacia la Luz.

No obstante, es necesario que seamos muy cautos cuando realizamos una oración de petición. Contempladas la plegaria, la súplica y la oración de petición desde una perspectiva superior, nos damos cuenta de que jamás pueden encontrar esa realidad que no puede ser el resultado de una súplica. El ser humano pide, suplica y ora sólo cuando está confuso, cuando sufre. Al no comprender esa confusión, ese dolor, se dirige hacia alguien a quien cree por encima de él. La respuesta a la plegaria es la propia proyección. De uno u otro modo es siempre satisfactoria y gratificante, pues si fuera de otro modo se rechazaría.

La plegaria o la petición jamás pueden revelar aquello que no es proyección de la mente. La súplica a otro no puede dar origen a la comprensión de la verdad. Para dar con lo que no es una fabricación de la mente, ésta debe estar en calma, pero no la “calma” impuesta por la repetición de palabras, que es autohipnosis y no es, en absoluto, quietud.

Sin embargo, puede ocurrir que estemos muy preocupados por algo y que necesitemos pedir por eso en particular. Entonces podemos pedir, pero tenemos que pedir cuando estamos viviendo esa presencia. En el momento en que podamos formular suavemente esta petición de un modo claro, suave y con fe, entonces veremos la realización de lo que pedimos. Todo lo que pedimos a Dios y es adecuado se realiza siempre, pues lo tenemos concedido de antemano. Entonces Él quiere darnos lo que le pedimos porque quiere que las cosas sucedan de la forma más adecuada.

Lo único que nos separa de esta plenitud es la creencia de que no tenemos lo que necesitamos. En el momento en que nos abrimos a la plenitud de Dios

y aceptamos que Dios ya nos lo está dando se produce la materialización de nuestra petición. Pero no es que nos lo de ahora y antes no nos lo daba, la verdad es que nos lo está dando desde siempre, sólo que ahora lo reconocemos y lo aceptamos.

El único límite a nuestras peticiones es que éstas salgan de nuestro interior, sean sinceras y no artificiales, producto de nuestra mente influida por el exterior. En la medida que pedimos lo que es verdaderamente útil, lo que está en línea con la espiritualidad y el bien de todos, entonces, el contenido de la oración de petición será correcto. Dios se expresa en nosotros y nosotros lo vivimos en forma de necesidad, pues la respuesta y la petición son exactamente lo mismo, vivida en dos niveles diferentes.

Podremos comprobar que a veces, cuando en estado de oración ponemos en nuestra mente la petición, la presencia de Dios desaparece. Es como si se alejara, como si funcionara otro sector distinto de consciencia, incompatible con el primero. Podemos repetirlo varias veces, pero esto significa que lo que estamos pidiendo no está en línea con lo que Dios quiere ni con lo que nos conviene.

En cambio, en otras peticiones, veremos que ocurre como si la petición se disolviera y quedara únicamente su Presencia y sentimos como una gran libertad o expansión, como si hubiera crecido nuestra consciencia. En ese instante está realizada la respuesta. Es también fundamental que demos gracias, abriendo nuestras fibras afectivas más profundas y ensanchando nuestra consciencia de la presencia de Dios. El dar las gracias desde nuestro interior permite que Dios se manifieste en ese mismo interior; dar gracias es un medio de enriquecimiento y de ensanchamiento de nuestra consciencia.

Muchas veces, las peticiones no se materializan instantáneamente, sino que necesitan un cierto plazo de tiempo, o bien se presentan de un modo distinto al esperado. Tenemos que darnos cuenta que no podemos exigir que las cosas se hagan de un modo y no de otro. La forma concreta de realización es necesario dejarla a una Mente que es mucho más inteligente que nosotros y que tiene una perspectiva mucho más amplia. Sólo porque no somos conscientes ni obramos adecuadamente nuestros caminos se alejan de los caminos de Dios.

## **La mística.**

La vida de las personas espirituales es oración y, cuando oramos, no sólo obramos como ellas, sino que también nos unimos a ellas y oramos con ellas. Mística, en su sentido original, significa unión con Dios, y ser espiritual supone vivir en estado de oración, unidos a Dios.

El individuo común, quizás percibiendo los primeros vislumbres de la vida espiritual, cree en su simplicidad que existen separados el cielo y la Tierra, y que Dios vive en el cielo con los ángeles y con las almas de las personas que dejan esta Tierra. Esto, aunque en cierto sentido no deja de ser verdad, es una visión muy limitada de la vida. En realidad, el Universo posee infinitos planos, y en cada uno de estos planos se desenvuelven infinidad de formas de existencia, todas ellas diferentes entre sí, con niveles de consciencia y de inteligencia desiguales, con objetivos particulares y, por consiguiente, cada una de ellas tiene una perspectiva y un concepto diferente de lo que es la verdad.

La mística es una cuestión muy importante de la espiritualidad que casi nunca se trata de manera conveniente. Debido a la ignorancia que existe sobre este tema casi todos los que entran en este tipo de experiencias se confunden, sufren, pierden el norte del camino espiritual y extravían su vida. Y lo más nefasto es que cuando ostentan cierta notoriedad pública extravían a las demás personas.

Pero nada se pierde en realidad en el Universo, sino que todo se aprovecha. Cuando un ser humano entra en su interior, actúa mecanismos desconocidos para él mismo y abre de forma inconsciente, ignorante y estúpida, ciertas compuertas que tienen la finalidad de contener y preservar nuestra energía vital, siente así un “calor” y un placer que “no son de este mundo”. Confunde entonces esta circulación de energía con el gozo de encontrar a Dios y, desgraciadamente, confunde toda la perspectiva de lo que es el verdadero camino espiritual. Como no estamos solos en el Universo, y en éste nada se desaprovecha, ciertos entes se benefician acopiando de estas fuentes de energía.

En casi todas las religiones existen grupos más o menos sectarios que se definen a sí mismos como místicos o contemplativos. Suelen ser grupos de personas ignorantes y de espiritualidad sospechosa, porque fundamentalmente sólo buscan en la religión y en su supuesto trato con lo divino placer y una compensación al sufrimiento que existe en sus propias vidas. Fascinadas por el mundo incomprensible, misterioso y oculto que se



imaginan ante sí sienten la sed, en muchas ocasiones influida por estos mismos entes, de entrar en él, y cuando lo hacen se pierden.

La espiritualidad no es, de ninguna manera, un desarrollo personal que tiene como objeto alcanzar un paraíso, un lugar o un estado en el que podamos gozar inefablemente de una manera individual, absurda y egoísta. El objeto de la espiritualidad es obrar adecuadamente y, por ello, es necesario que estemos siempre acompañados de la consciencia, del conocimiento y del discernimiento.

## **La contemplación.**

La oración es contemplación, y es un regalo y un don de Dios. Vivir en contemplación coloca al ser humano en la otra orilla, más allá de lo que la persona ordinaria puede vislumbrar. Significa salir de la rutina y recobrar la frescura de la vida de quien lo encuentra todo nuevo. Es vivir en cada momento todo lo que nos rodea como nuevo, puro y sencillo, morir al instante pasado y abrirnos al ahora presente descubriendo que Dios nos habla en el lenguaje de toda la creación.

Contemplación es vivir descubriendo a Dios en cada instante, en todas las cosas y en todas las personas. Es sentir su presencia en cada momento del día; es un recuerdo vivo y presente del Dios que nos alimenta y da vida. Es amar a Dios en todas las cosas y a todas en Él. Dios se ha materializado en el Sol que Él mismo hace salir, en las montañas, en el amor de una madre y en el cariño de los esposos. Por todos los poros de la realidad se rezuma la presencia viva de Dios. Todo está hecho de Dios.

Dios es Unidad, y quien abre sus puertas a Dios se encamina hacia la Unidad. Contemplación es descubrir a Dios en todo, es saberse siempre en Dios y sentirse envuelto en Dios como en el aire que respiramos, como en el mar en el que nos sumergimos. Los contemplativos siempre se sienten respirando a Dios, por dentro y por fuera. Contemplar es también recogernos hacia nuestro propio interior, sumergirnos en la mayor profundidad de nosotros mismos y allí encontrarnos con Dios, con el abismo de la vida.

Con una mirada consciente, serena y silenciosa, sin pretender nada ni buscar nada, se despierta la mirada contemplativa del corazón, pues la verdadera contemplación significa ver la verdad, la propia realidad, y obrar adecuadamente. La vida contemplativa no es una vocación exclusiva para algunas personas escogidas y selectas, sino que es la llamada más profunda y verdadera que toda persona lleva dentro de su ser. La contemplación es la

misma esencia de nuestra naturaleza profunda, la realización de todas las dimensiones de nuestro ser y la apertura plena y definitiva a Dios.